■ سال بیست و هشتم ■ شماره ۷۸۴۸ ■ شنبه ■ ۲۳ بهمن ۱۴۰۰

ایران

صاحب امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی

تلفن: ۸۸۷۶۱۷۲۰ نمابر: ۸۸۷۶۱۲۵۴ ارتباط مردمی: ۸۸۷۶۹۰۷۵
پیامک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر، شماره ۲۰۸
صندوق پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۸۰۰
چاپ: شرکت چاپ جام‌جم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی
سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT
تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)
انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲
http://irannewspaper.ir

اذان ظهر ۱۲/۱۹ | اذان مغرب ۱۸/۰۱ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۶ | اذان صبح فردا ۵/۲۹ | طلوع آفتاب فردا ۶/۵۴

سخن روز

امام جواد (ع):
چنانچه افراد جاهل ساکت باشند، مردم دچار اختلافات نمی‌شوند.

بحارالانوار، ج۷۵، ص۸۱

در فقر تاریخ‌نگاری در همه حوزه‌ها به سر می‌بریم

سعید اسدی: دفاع مقدس به هیچ وجه نمی‌تواند از زندگی ما خارج شود، واقعه پراهمیتی است و باید با آن مسئولانه برخورد کنیم. اما موضعی که امروز در تئاتر دفاع مقدس ما در آن قرار گرفته‌ایم، یک افول و بن‌بست است و شاید در «گزارش واقعه» بتوان طنین این هشدار را شنید. معتقدم در فقر تاریخ‌نگاری در همه حوزه‌ها به سر می‌بریم و تاریخ نوین و تاریخ بعد از انقلاب ما نوشته نشده است، تاریخ تئاتر قبل از انقلاب هم جسته و گریخته نوشته شده است، اینها منابع و مراجع بسیار مهمی خواهد شد برای اینکه تاریخ‌نگاری اتفاق بیفتد، اگر یک تصویر تاریخی قابل مراجعه‌ای از تاریخ تئاتر ایران بعد از انقلاب شکل بگیرد که قطعاً یک بخشی از آن تاریخ مربوط به تئاتر جنگ خواهد بود.

بخشی از صحبت‌های مدیر دفتر انتشارات و پژوهش اداره‌کل هنرهای نمایشی در مراسم رونمایی «گزارش واقعه» روایت تصویری تاریخ شفاهی تئاتر دفاع مقدس

بیا تا همه دست نیکی بریم — جهان جهان را به بد نسپریم
بکوشیم بر نیک‌نامی به تن — کزین نام یابیم بر انجمن

شاهنامه/ ابوالقاسم فردوسی طوسی

روشنفکری علیه حماسه

یادداشت

مجتبی کوهساری
پژوهشگر فرهنگ و هنر

مشکل جریان روشنفکری معاصر ایران با سینمای دفاع مقدس، فنی نیست؛ دغدغه‌اش نیز هرقدر هم جور دیگری وانمود کند، اساساً پی‌رنگ، روایت، شخصیت‌پردازی، بازیگردانی، فیلمبرداری و تدوین نیست. مشکل اساسی‌اش، از قضا، دقیقاً آنجا نمود می‌یابد که «دفاع مقدس» مردم ما را «جنگ» می‌نامد و آن را مترادف خشونت به معنای کلی‌اش می‌شمارد، چون بنا به اقتضائات سیاسی گفتمانش حاضر نیست تمایز میان دفاع مشروع و جنگ را به رسمیت بشناسد، و به‌خاطر بنیان‌های فکری‌اش از فهم قداست عاجز است.

این جریان خوب می‌داند که پذیرفتن تمایز میان دفاع مشروع و جنگ، همان الفی است که اگر گفت مجبور است تا یاء را از بر بخواند: ماجرا فقط به مقاومت مردم ایران در برابر رژیم متجاوز صدام در یک جنگ هشت‌ساله محدود نمی‌شود، بلکه یک سر مهم داستان ناچار به موازنه نابرابر قدرت می‌رسد، به آلوده بودن دست بسیاری از غربی‌های عزیز دلش به خون جوانان هموطنش، به معادلات سلطه‌جویی امپریالیستی و تبعاتش در طول تاریخ و عرض جغرافیا، به نبرد خیر و شر، به دلالت‌های همه اینها در بحث‌های امروزی‌تر در باب نسبت مقاومت و تروریسم. عجزش از فهم امر قدسی نیز که بی‌نیاز از توضیح است.

اما عامل دیگری هم هست که مشکل این جریان با دفاع مقدس و سینمایش را وخیم‌تر هم می‌کند. روشنفکر امروزی ایران به پیشینه خود و سابقه شجره‌نامه‌ای‌اش که می‌نگرد، می‌بیند که سهم چندانی در هیچ‌یک از حماسه‌های تاریخ معاصر ایران نداشته، حماسه‌هایی که از مردم این مرز و بوم یک ملت ساخته‌اند، از جنبش مشروطه و حتی ملی کردن صنعت نفت گرفته تا انقلاب اسلامی و دفاع مقدس در جنگ تحمیلی. نه اینکه کسی، یا نیروی اجتماعی خاصی، راه را بر حضور او یا اسلافش در این حماسه‌ها بسته باشد. روشنفکری ایرانی، به ذات خویش، از جمله به‌خاطر جبون بودنش، ناتوان از حماسه‌آفرینی است.

او البته عظمت حماسه، حتی در معنای غیراستعلایی‌اش، و نقشش در بسیج ساختن و به حرکت آوردن یک «مردم» (در معنای قدیم‌ترش) یا یک «ملت» (در معنای مدرن‌ترش) را خوب می‌فهمد. بالاخره هرچه نباشد، ده‌ها سال از کنج امن و عافیت خویش مشغول نظاره بوده و در نظاره‌گری‌هایش لاجرم به بصیرتی ولو زمینی دست یافته.

همین درک او از جایگاه والای حماسه در ضمیر جمعی یک ملت از یک‌سو و بی‌بهرگی‌اش از ویژگی‌های لازم برای نه حتی رقم زدن یک حماسه بلکه فقط مشارکت در محقق‌سازی آن دوشادوش مردمش از سوی دیگر، عقده‌ای ناگشودنی در خاطر او می‌سازد. درد این عقده را چگونه می‌تواند التیام بخشد؟ می‌کوشد تا برای خود نقشی بتراشد در حماسه‌های دورتر در عمق تاریخ، آنهایی که شاهدان عینی‌شان دیگر در دسترس نیستند و سلطه او و همقطارانش بر وادی تاریخ‌نگاری شبه‌عالمانه ابزار کافی را برای تاریخ‌سازی به او می‌دهد؛ و بر سیمای حماسه‌های نزدیک‌تر به دوران ما، به هر شکل ممکن، پنجه می‌کشد تا قاب و چهارچوب صحبت درباره آنها را تعریف می‌کند.

با این اوصاف، شجاعانه‌ترین اقرار روشنفکر امروزی ایران همانجاست که وقتی باب بحث درباره یک فیلم موفق دفاع مقدس می‌شود، می‌گوید: «قصد نقد کردن فیلم را ندارم.» صدالبته که قصد شما نقد فیلم نیست. این نوشتار کوتاه نیز با همین پیش‌فرض شروع شد.

گزارش «ایران» از اختتامیه چهلمین جشنواره فیلم فجر

شب درخشش «موقعیت مهدی» و «علف‌زار»

علیرضا صوت اکبر / ایران

گروه فرهنگی/ ایام پر تب‌وتاب رقابت حساس سینمای ایران، بازار داغ انتقادها و دفاعیه‌های سینما دوستان و فوتوکال‌های پربازدید سینماگران و نشست‌های البته نه‌چندان خبرساز وجدی فیلمسازان شامگاه جمعه ۲۲ بهمن‌ماه با معرفی برگزیدگان چهلمین دوره جشنواره فیلم فجر به پایان رسید و طبق تیتر کلیشه‌ای همیشگی سیمرغ‌ها به آشیانه رسیدند. اگرچه ویترین این دوره، از نام‌های قدیمی هم خالی نبود اما همان‌طور که انتظار می‌رفت جشنواره در قرق فیلمسازان جوان بود و در لیست نامزدها و منتخبان نهایی نیروهای تازه‌نفس سینما بودند که رکورددار دریافت جایزه شدند. «موقعیت مهدی» و «علف‌زار» دو فیلم اولی این دوره از جشنواره با نامزدی در ۱۴ و ۱۳ رشته به ترتیب بر صدر لیست کاندیداها نشستند. در نهایت این دو فیلم توانستند با کسب ۵ سیمرغ پیشتاز فاتحان سیمرغ شوند. فیلم «برف آخر» با ۴ جایزه در رتبه بعدی قرار گرفت.

■ سیمرغی که به آشیانه نرسید

در روزهای پایانی جشنواره طبق روال هر ساله گمانه‌زنی‌ها درباره اینکه چه کسانی جایزه خواهند گرفت بر سر زبان‌ها افتاد و با اعلام کاندیداها حرف و حدیث‌ها حول محور سلیقه هیأت داوران چرخید و غیبت برخی چهره‌ها خبرساز شد. جواد عزتی (مرد بازنده) بزرگترین غایب این فهرست بود و در کنار او برخی هم از نادیده گرفتن بازی مهران مدیری (خائن کشی)، پریناز ایزدیار (ملاقات خصوصی) و پگاه آهنگرانی (بدون قرار قبلی) نوشتند. اعتراض بزرگ اما چند ساعت قبل از اعلام کاندیداها به جریان افتاده بود؛ اتفاقی که اظهارنظرهای معمول درباره سلیقه داوران را زیر سایه قرار داد. سیمرغ مردمی جشنواره فیلم فجر کمتر از یک روز مانده به اختتامیه جشنواره در حالی که «ملاقات خصوصی» اولین ساخته امید شمس صدرنشین فروش و فیلم منتخب مردم بود، به دلیل ابهامات در روند برگزاری حذف شد. با وجود اینکه مطرح شدن شائبه‌های مختلف، در سال‌های اخیر اعتبار این جایزه را در مظان اتهام قرار داده بود اما حذف یکباره آن در روز پایانی همه را شوکه کرد. تهیه کننده فیلم «ملاقات خصوصی» معترض بزرگ این تصمیم بود. امیر بنان در اولین واکنش، در صفحه اینستاگرامش مسعود نقاش‌زاده را خطاب قرار داد و از بی‌پاسخ بودن دبیر جشنواره انتقاد کرد. او در ادامه با انتشار نامه‌ای به دبیر جشنواره فجر اثر خود را از داوری در این رویداد خارج کرد. با وجود خروج معترضانه «ملاقات خصوصی» حضور این فیلم در لیست کاندیداها، باعث شده بیانیه‌نگاری امیر بنان تا ساعت شروع اختتامیه ادامه داشته باشد. او در نامه‌ای سرگشاده لحظاتی پیش از آغاز این آیین مجدداً بر خروج فیلمش از جشنواره چهلم فیلم فجر تأکید کرد.

■ این رشد شکرگزاری دارد

آیین اختتامیه جشنواره با حدود ۲۰ دقیقه تأخیر ساعت ۱۸:۵۰ با اجرای محمد سلوکی آغاز شد. پس از صحبت‌های مسعود نقاش‌زاده دبیر چهلمین جشنواره فیلم فجر و پخش کلیپ یادبود همه رفتگان سینما، آیین بزرگداشت احمدرضا معتمدی با حضور علی نصیریان، محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و محمد خزاعی رئیس سازمان سینمایی برگزار شد. نصیریان از رشد تئاتر و سینما در دوران قبل و بعد از انقلاب گفت: «هم تئاتر و هم سینما در جشنواره‌های بین‌المللی می‌درخشد، من سرافراز و خوشبختم. خدا را شکر می‌کنم که هرچند در خرابه‌ها تمرین می‌کردیم اما به اینجا رسیدیم. این رشد شکرگزاری هم دارد. خوشحالم که زنده ماندم تا شماها را ببینیم.» او از کردار، اخلاق، اندیشه، تسلط بر کار و درک سینمای احمدرضا معتمدی یاد کرد و با تأکید بر اینکه پشتوانه یک هنرمند در هر زمینه هنری فرهنگ است، افزود: «فرهنگ، غذای روح و جان یک ملت است. ملت تنها نان و آب خالی نمی‌خواهند، روح و جان ملت با سینما و تئاتر و کتاب سیر می‌شود. ما محتاج فهمیدن و فرهنگ و ذوق و سلیقه هستیم و جوانان ما نوآورانه کارهای فوق‌العاده‌ای می‌کنند.»

■ از ادای احترام طناز طباطبایی تا شوخی هادی حجازی‌فر

رخداد قابل اشاره و جذاب این دست مراسم معمولاً صحبت‌های برگزیدگان هنگام دریافت جایزه است. فرشته حسینی که دیپلم افتخار بهترین نقش مکمل زن را برای «دسته دختران» دریافت کرد از همسرش نوید محمدزاده تشکر کرد: «نوید برایم خیلی لحظه مهمیه که تو نگاهم می‌کنی.» طناز طباطبایی بعد از دریافت سیمرغ نقش اول زن برای «بی‌رؤیا»، به علی نصیریان ادای احترام کرد: «ما هر چه داریم مدیون آقای نصیریان و این نسل طلایی هستیم. من همیشه منش و رفتار او را سرلوحه کار خودم قرار دادم.» هادی حجازی‌فر با لو رفتن اسامی برگزیدگان در دقایق اولیه مراسم اختتامیه در یکی از سایت‌های فروش آنلاین بلیت سینما و همچنین حدف سیمرغ مردمی شوخی کرد: «هرچه می‌شود گردن ما می‌افتد. لو رفتن برندگان امسال کار ما نبود!» او همچنین گفت: «بچه‌های گروهم مؤمن‌ترین آدم‌ها بودند به کاری که انجام می‌دادند. وقفه‌های یک ماهه بدون دستمزد را تحمل کردند. ما آمدیم بمانیم و این تازه اول راه است.»

دنبال سینمای اخلاقگرا هستیم

محمد مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در بخشی از این مراسم گفت که سینمای امروز سقف توقعات ما نیست و در ادامه بر سینمای اخلاق‌گرا و اهمیت دیپلماسی فرهنگی تأکید کرد. متن صحبت‌های او را در ادامه می‌خوانید. چهلمین جشنواره فیلم فجر امشب به پایان می‌رسد و عدد چهل عددی مقدس در فرهنگ دینی ماست. از صبح فردا جشنواره چهل و یکم فیلم فجر برای ترسیم سینمایی امیدآفرین، آگاهی‌بخش و انگیزه‌دهنده شروع به کار می‌کند. عدالت فرهنگی که شعار دولت ماست، در این دوره از جشنواره با اکران آثار در ۳۱ استان به ثمر نشست. انواع ژانرها در سینما حضور داشتند و با حضور چهار نسل هنرمند سینمای بعد از انقلاب، جشنواره رونق گرفت. با بررسی تجارب به دست آمده در این چهل سال و با بررسی نقاط ضعف و قدرت برای اعتلای سینمای ایران و متناسب با ارزش‌های انقلاب اسلامی گام خواهیم برداشت. سینمای ما موفقیت‌های زیادی تاکنون به ارمغان آورده اما چیزی که امروز می‌بینیم سطح توقع ما را برآورده نمی‌کند و به دنبال اعتلای هر چه بیشتر هستیم. در این دوره از جشنواره نام و آوازه سردار شهید قاسم سلیمانی درخشید. امروز در آغاز گام دوم انقلاب اسلامی هنر باید پیشتاز باشد. با سینما می‌توان روایت اصیل ایرانی را به تصویر کشید. با دیپلماسی فرهنگ و هنر که برای دولت اهمیت بسیار دارد می‌توان موفق بود.

تشییع و خاکسپاری پیکر «سعید تشکری» در صحن کوثر حرم مطهر رضوی

نویسنده‌ای که خود را وقف بومی‌نویسی و امام رضا(ع) کرد

یاد

پیکر سعید تشکری، داستان‌نویس، فیلمنامه‌نویس و نمایشنامه‌نویس خراسانی پنجشنبه گذشته با حضور برخی اهالی کتاب و مسئولان فرهنگی و کشوری تا خانه ابدی‌اش مشایعت و در صحن کوثر حرم مطهر رضوی به آغوش خاک سپرده شد.

این نویسنده ۵۸ ساله و متولد شهرستان قوچان در استان خراسان رضوی، فارغ‌التحصیل رشته ادبیات نمایشی بود. تشکری طی سال‌ها فعالیت جدی در حوزه کتاب و هنر به‌عنوان نویسنده، نمایشنامه‌نویس و کارگردان تئاتر شناخته می‌شد، او در کانون جهانی تئاتر و کانون منتقدان تئاتر عضویت داشت و افزون بر این به‌عنوان مدرس ادبیات نمایشی هم فعالیت داشت. حدود ۴۰ عنوان کتاب از سعید تشکری به یادگار مانده که از جمله آنها می‌توان به کتاب‌های «شاه بهار»، «من هستم گیلگمش»، «سیمیا»، «پاریس، پاریس»، «هندوی شیدا»، «غریب، قریب»، «بار باران» و «آرتیست» اشاره کرد. وی همچنین سال‌ها با رادیو و تلویزیون همکاری داشته و سریال‌هایی مانند زمانه، واقعه و یوسف می‌آید از آثار او است. رمان‌نویسی، مقاله‌نویسی مطبوعاتی در حوزه ادبیات و نمایش از دیگر فعالیت‌های سعید تشکری در سال‌های فعالیت‌های ادبی و هنری این هنرمند خراسانی بود.

تشکری شامگاه سه‌شنبه، ۱۹ بهمن ماه در پی خونریزی معده درگذشت، در مراسم تشییع وی که به مقام خادمی امام رضا(ع) نائل شده بود جمعی از اهالی فرهنگ و متولیان حضور داشتند، حجت‌الاسلام والمسلمین نصرالله پژمانفر، نماینده مردم مشهد در مجلس شورای اسلامی، میثم مرادی بیناباج، مدیر استان‌های حوزه هنری، محمد حسین‌زاده، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی، ابراهیم زره‌ساز، مدیرکل کانون پرورشی و فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی، مجید عسگری، مدیر حوزه هنری خراسان رضوی، مجید طهوریان‌عسگری و عضو کمیسیون فرهنگی شورای اسلامی شهر مشهد از جمله حاضران در این مراسم بودند. البته جمعی از نویسندگان، شاعران، خانواده و دوستان آن مرحوم در حوزه هنری خراسان رضوی که سعید تشکری مکتب داستان خراسان را در آن بنا نهاده بود در تشییع و خاکسپاری وی در صحن کوثر حرم مطهر رضوی، در کنار مضجع شریف علی‌بن‌موسی‌الرضا شرکت داشتند. درگذشت این نویسنده و نمایشنامه‌نویس کشورمان با انتشار پیام‌های تسلیت متعددی همراه شد، از جمله قادر آشنا، دبیرکل هنرهای نمایشی که از او با عنوان‌هایی همچون کارگردان فرهیخته و نویسنده متعهد دلداده آستان بلند خراسان یاد کرده بود. یاسر احمدوند، معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و محمد اللهیاری، مدیرکل دفتر توسعه کتاب و کتابخوانی در پیام‌های جداگانه‌ای درگذشت سعید تشکری را تسلیت گفتند.

سیدعلیرضا مهرداد، نویسنده و از دوستان سعید در مراسم تشییع تشکری درباره وی به ایسنا گفت: «سعید تشکری در حوزه ادبیات رضوی و بومی خراسان شاهکار کرد. یک‌تنه، شانه خود را زیر بار سنگین بومی‌نویسی و نوشتن درباره امام رضا(ع) قرار داد.» حاضران در این مراسم تشییع از تشکری به عنوان نویسنده‌ای یاد کردند که بیش از همه درباره امام رضا(ع) نوشت، علیرضا لعلی، نویسنده و از دوستان تشکری نیز در مراسم تشییع وی گفت: «تمام اعتباری که حوزه هنری دارد و از آن به عنوان ادبیات دینی و رضوی یاد می‌کند، مگر به غیر از سعید تشکری شاخه تناوری دارد؟ او به تمام ما آموخت که ادبیات دینی، غیردینی، اجتماعی و سیاسی، همه یک زبان و فصل مشترک دارند و آن ادبیات است.»

عکس نوشت

به مناسبت سالروز پیروزی انقلاب اسلامی، مراسم نورافشانی و آتش بازی در میادین اصلی تهران از جمله آزادی برگزار شد. در مراسم نورافشانی و نورپردازی میدان آزادی، سالار عقیلی خواننده موسیقی سنتی قطعاتی را اجرا کرد. در این برنامه همچنین با حضور تعدادی از گروه‌های اقوام موسیقی ایران رقص‌های محلی اجرا شد./فارس

مدیریت زندگی روزمره/۱

زمان، منبعی مهم اما محدود در زندگی ما!

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

بولت ژورنال‌ها امروز در میان مردم خیلی رواج پیدا کرده است. انواع دفترچه‌های آن در بازار موجود است. دفترچه‌هایی که از شما می‌خواهد هر روز مهمترین برنامه‌های فردا را بنویسید، رفتارهایی که می‌خواهید تبدیل به عادت شود را یادداشت کنید و یک پیش‌زمینه از چگونگی گذراندن زمانتان داشته باشید و فردا قبل از نوشتن برنامه‌های روز بعد آن را ارزیابی کنید. در بولت ژورنال‌ها معمولاً یک سری برنامه‌ریزی‌های فصلی و سالانه هم مشخص می‌شود و به یک معنا برای اهداف، در بازه زمانی محدود نقشه کشیده می‌شود.

تجربه می‌گوید در چنین برنامه‌ریزی با همه خوبی‌هایش، فرد اگر با بازخوردهای نامناسب از سمت خودش در پایان روزهای متعدد روبه‌رو شود کم‌کم از این دفترچه دل می‌کند. گاهی افراد بزرگسال احساس می‌کنند این مدل زیادی شیک و یا سبک است. برخی معتقدند زندگی غیرقابل پیش‌بینی است و برای همین ترجیح می‌دهند ذهنی با برنامه‌هایشان پیش بروند. عده دیگر هم راضی نیستند پایان هر روز مچ خودشان را برای وقت تلف کردن‌ها بگیرند. با این‌همه کسی نیست که کتمان کند در زندگی روزمره مهمترین چیزی که باید مدیریت شود، زمان است چون زمان یکی از منابع در دسترس ما در زندگی است برای رسیدن به اهدافمان حتی اگر اهداف روزمره باشد و این منبع محدود است. ما در هر شبانه‌روز ۲۴ ساعت زمان داریم و نیاز فیزیولوژیکی ما هم به ما می‌گوید باید بخشی از این زمان را به استراحت و خواب و خوردن اختصاص دهیم. نیاز روانی ما هم می‌گوید بخشی از این زمان را باید به معاشرت و فراغت اختصاص دهیم. نیاز اجتماعی هم می‌گوید اکثراً باید زمانی را برای کارکردن و امرار معاش برای فرزندان و بازی با آنها و رسیدگی به تکالیف آنها و... اختصاص دهیم. گاهی که با اهدافی در زندگی روبه‌رو می‌شویم که باید وقتی برای آن درنظر بگیریم اوضاع پیچیده‌تر می‌شود. مثلاً قصد ادامه تحصیل یا خواندن یک زبان جدید یا آموختن یک مهارت تازه داشته باشیم. شاید تا قبل آن در زندگی خود را روی حالت اتوپایلوت یا همان خلبان خودکار گذاشته باشیم اما وقتی پای برنامه‌هایی پیش می‌آید که در لابه‌لای زندگی روزمره باید آنها را بگنجانیم، دیگر حالت خودکار جواب نمی‌دهد.

از طرف دیگر وقتی حتی در ذهن هدفی را ترسیم می‌کنیم به صورت برانگیخته مغز ما ناخودآگاه شروع به برنامه‌ریزی می‌کند و بعد اگر در زندگی روزمره زمانی برای آن نگنجانیم مدام در حالت تعارض قرار می‌گیریم. انگار کسی به عنوان قاضی در مغز ما نشسته و از حافظه ما کمک می‌گیرد تا حالت تنشی برای ما ایجاد کند که امروز هم گذشت و زمانی برای هدف خود در نظر نگرفتی، امروز هم گذشت و وقت تلف کردی، امروز هم گذشت و یک قدم به هدف خود نزدیک‌تر نشدی و این به مرور تبدیل به یک نشخوار فکری می‌شود. مدیریت زمان یکی از ضروریات زندگی است و یکی از مهارت‌های زندگی مدیریت زمان است. اگر به صورت روتین و روزمره زندگی می‌کنید و یک برنامه درونی شده از زمان دارید که با همان روش پیش بروید هر چند نیاز به «ذهن آگاهی» در زندگی روزمره هم مهم است چرا که غیرقابل پیش‌بینی‌ها شما را غافلگیر نکند و یاد گرفته باشید گاهی از حالت خودکار بیرون آمده باشید. ضمن اینکه از زندگی روزمره لذت کافی ببرید. سخت هم نیست. کافی است گاهی وقت ظرف شستن، طی کردن مسیر خانه تا محل کار، خوردن غذا و... تمام حواس خود را متوجه آن لحظه و آن فعالیت کنید. مزه غذا را بچشید و با همه وجود حس کنید. در مسیر آنچه می‌بینید و می‌شنوید را کامل حس کنید و یا تمیزی آن ظرفی که شسته‌اید را با همه حواستان حس کنید. به معنای دیگر در زندگی روزمره هم گاهی خودتان را از حالت خودکار خارج کنید و در لحظه و زمان زندگی کنید تا حس کنید زمان چگونه جاری است.

اما وقتی با هدفی تازه روبه‌رو می‌شوید لازم است که به صورت کامل هدف میان‌مدت و بلندمدت خود را بشناسید. باید برای این نقطه‌ها در مسیر رسیدن به هدفتان یک بازه زمانی واقع‌بینانه بر اساس گرفتاری‌های روزمره داشته باشید. باید بدانید از کدام فعالیت روزمره می‌توانید بزنید. برخی قادرند ذهنی این نقشه را بچینند اما اکثر ما آنچنان حافظه تربیت شده نداریم که بدون نوشتن آن همه جزئیات را در هر لحظه به یاد بیاوریم. یعنی حافظه ما این‌گونه نیست که یک برنامه به او بدهیم و هر زمان اراده کردیم با جزئیات آن را به برنامه اجرایی تبدیل کند. پردازش اطلاعات، اصلاح برنامه و... کاری است که مدام در بازیادآوری هر داده‌ای از حافظه ما باید انجام دهیم. این پروسه به صورت ذهنی زمان‌بر است و خودش ضد مدیریت زمان عمل می‌کند. حالا می‌بینید چقدر اهمیت دارد بتوانید برنامه خود را به صورت زمانبندی شده روی کاغذ بیاورید؟ حالا ممکن است مدل شما یک مدل منحصر به فرد باشد و در قالب‌های پیشنهادی در بازار جور نباشد. مهم این است که آن هدف خود را زمان بندی شده روی کاغذ بیاورید و ببینید با باقی زمانبندی روزانه شما هماهنگ هست؟ حالا واقع بینانه‌تر می‌توانید اهدافتان را در زمان زندگی جای دهید. مثلاً شما می‌خواهید طی ۶ ماه به سطحی از یادگیری از زبان خاصی برسید. این یعنی طی سه ماه باید به نیمه آن توانایی برسید. ممکن است براساس شناختی که از سطح یادگیری خود دارید لازم بدانید روزی ۳ ساعت برای آن زمان بگذارید. حالا به زندگی روزمره نگاه کنید. پیدا کردن این سه ساعت برایتان ساده است؟ اگر اینچنین نیست و زمان روزمره شما را مشغله‌های زیادی پر کرده لازم است آنها را بنویسید و ببینید از زمان کدام فعالیت می‌توانید کم کنید. مثلاً از زمان استراحت؟ از زمان معاشرت روزمره؟ از کارفرمایتان می‌توانید ساعتی در روز را مرخصی بگیرید؟

واقعیت این است که بدترین کاری که می‌توانید با خودتان بکنید این است که اهدافتان را همین‌طور در ذهنتان مرور کنید و در حافظه ثبتش کنید اما هیچ برنامه‌ای برای آن نریزید. تعارض آن هدف که در حافظه‌تان ثبت شده و زندگی روزمره‌ای که هیچ برنامه‌ای برای آن هدف ندارد، هر شب شما را خوداگاه و ناخودآگاه به چالش می‌کشد. حالا از امروز امتحان کنید که آنقدر برای منبع ارزشمند اما محدود زندگی‌تان یعنی زمان ارزش قائل شوید که یک کلیتی از تناسب زمان هر روزه و برنامه‌هایتان داشته باشید. حتی اگر می‌خواهید زمانی را صرفاً بدون هیچ برنامه‌ای بگذرانید باز آن را بدانید. داشتن یک برنامه باعث می‌شود زمان شما در هر شکلی که می‌گذرد ارزشی داشته باشد.